

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Filsafat *Stoicisme* dan Islam

1. Pengertian Filsafat *Stoicisme*

Filsafat *Stoicisme* adalah salah satu cabang ilmu filsafat yang biasa dikenal dengan Stoikisme. Stoikisme adalah filsafat praktis yang berkaitan dengan mengajarkan kebajikan, keberanian, keadilan, dan kesederhanaan agar bisa objektif menilai hidup serta mencapai kebahagiaan dalam hidup.¹⁷

Stoicisme berasal dari bahasa Yunani yaitu Stoikos yang berarti dari Stoa atau beranda berlukis.¹⁸ Stoicisme merupakan salah satu cabang ilmu filsafat praktis yang dicetuskan oleh zeno, seorang filsuf yunani klasik dari Citium yang dalam pemikirannya memandang bahwa kebajikan, keberanian, keadilan, dan kesederhanaan agar bisa objektif menilai hidup serta mencapai kebahagiaan dalam hidup. Stoicisme mulai muncul pada abad ke-3 SM di kota Athena, Yunani. Ada pula yang mencatat jika aliran ini mulai muncul pada tahun 108 SM. Ajaran dalam Mahzab Stoa ini sangat luas dan beragam, tetapi dapat disimpulkan bahwa pijakannya meliputi perkembangan logika dan etika.¹⁹ Salah satu pandangan mencolok tentang etika adalah

¹⁷ Henry Manampiring, hal. 8

¹⁸ Marcus Aurelius, hal. 88-89

¹⁹ ERL Tinambunan, *Kebahagiaan Menurut Stoicisme*, Jurnal Psikologis (UIN Jakarta: 2019), hal. 29

bagaimana manusia memilih sikap hidup dengan menekan apatheia dan tawakal menerima keadaan pada semestanya. Sikap tersebut merupakan cerminan dari kemampuan nalar manusia, bahkan kemampuan tertinggi dari semua hal.

Orang-orang stoic percaya bahwa emosi negatif yang menghancurkan manusia dihasilkan dari keputusan yang salah dan bahwa seorang shopis (orang yang memiliki kesempurnaan mental dan intelektual) tidak pernah memiliki emosi yang dapat merusak kebahagiaan.²⁰ Misalnya marah berlebih, panik berlebih, sedih berlebih, dsb. Seorang Stoic, seperti yang dikatakan Epistetus hendaknya tidak banyak bicara tentang ide-ide besar apalagi kepada orang-orang awam, melainkan bertindak selaras dengan apa yang dipikirkannya tentang kebaikan.²¹ Stoicisme adalah cara hidup yang menekankan dimensi internal manusia, seorang stoic dapat hidup bahagia ketika ia tidak terpengaruh dengan hal-hal diluar dirinya. Di mata kaum stoa, Logos Universal (Sang Ilahi) adalah yang menata alam semesta secara rasional. Senegatif apapun kejadian yang menimpa, seorang stoa yang bijak akan melihat kejadian tersebut sebagai bagian dari tenunan Sang Ilahi atau Logos. Ia akan menyesuaikan kodrat rasional dirinya sebagai manusia dengan hukum alam (hukum sebab akibat) dari alam semesta.

²⁰ Ajafar Shadiq, *Sikap Asketis dalam Filsafat Stoicisme dan Tasawuf*, Jurnal Stoic and Posidion Thought, (UIN SUKA, 2020), hal. 45

²¹ Bdk, Suzuki, Shunryu, Zen, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Weatherhill, New York, 2017, hal. 21.

2. Konsep Filsafat *Stoicisme*

Landasan ajaran stoa meminjam tiga elemen filsafat yang berkembang di akademi yang didirikan oleh Aristoteles logika atau rasio, materi atau fisika, dan etika.²² Tema-tema tersebut sering dibicarakan terkait dimensi manusia sebagai fokus utama diantaranya mengenai takdir, kehendak bebas, pemeliharaan Ilahi, dan kejahatan. Ajaran stoa yang paling menonjol adalah bagaimana manusia bertindak menurut keteraturan hukum alam yang diselenggarakan Sang Ilahi. Kleanthes menyebutkan beberapa versi dalam ekspresi gamblang sebuah daya tarik elemen yang didesakkan oleh imannya. Sikap hidup yang menyelaraskan diri dengan kehendak Ilahi yang tampak dalam sikap hidup menyelaraskan diri dengan keteraturan alam ini disebut sebagai etika katekontik. Ajaran stoa selalu melibatkan dewa-dewa dalam mitologi Yunani kuno. Demikian pula para pemikir etika Kristen yang dipengaruhi filsafat stoicisme juga melibatkan Allah dalam konstruksi etikanya. Menurut para stoic, manusia adalah binatang bernalar. Nalar (reason) itu didapatkannya dari Sang Ilahi dan dengan nalar tersebut manusia menjadi elemen terpenting untuk menyelenggarakan keteraturan dunia.²³ Namun, manusia bukan satu-satunya elemen, ia adalah salah satu bagian dari

²² A.Setyo Wibowo, Jangan Panik Bersikap Stoik, Jurnal Filsafat Driyarkara Thn. XXXIV No.1/2018, hal.3-13

²³ Marcus Aurelius, hal. 101

semesta. Eksistensi manusia selalu berkaitan dengan eksistensi pihak lain. Jika ia merusak tatanan semesta maka ia dapat mengancam eksistensi manusia itu sendiri.

Epictetus dalam bukunya *Enchiridion* menyebutkan : “*Ada hal-hal yang berada dibawah kendali kita, ada hal-hal yang tidak berada dibawah kendali kita (tidak tergantung pada kita*”. Prinsip tersebut disebut dikotomi kendali. Beberapa filsuf yang beraliran stoicisme menyebut jika dalam hidup ada beberapa hal yang dalam kendali kita, misal: pertimbangan, opini, persepsi, keinginan, tujuan, pikiran dan tindakan peseorangan dan ada beberapa hal yang berada diuar kendali kita, misal: tindakan orang lain, opini orang lain, reputasi dan popularitas, kesehatan, kekayaan, kondisi bawaan, cuaca dan peristiwa alam, dsb. Senada dengan Epictetus, Marcus Aurelius juga menulis dalam bukunya *meditations*:

“Jika kamu bersusah hati karena hal eksternal, perasaan susah itu tidak datang dari hal tersebut, tetapi oleh pikiran/persepsimu sendiri. Dan, kamu memiliki kekuatan untuk mengubah pikiran da persepsimu kapanpun juga”.²⁴

Kebahagiaan sejati datang dari hal-hal yang bisa dikendalikan. Ajaran ini membebaskan karena memberdayakan (*empowering*) kita. Sebaliknya kita tidak dapat mengendalikan hal-hal diluar kendali kita

²⁴ Epictetus, *The Encheridion translation of P.E. Matheson Vol. 2*, (Oxford: Clarendon Press), hal. 25

²⁷ Fandi, *Konsep Stoicisme menurut Henry*, Jurnal Kuras Intitute, 2019, hal. 67

namun, kita dapat aktif menentukan respon kita terhadap peristiwa-peristiwa dalam hidup kita.

Tujuan utama dari *Stoicisme* ini adalah hidup bebas dari emosi negatif, mendapatkan ketentraman hidup, dan hidup dengan mengasah kebajikan.²⁵ Dalam ajaran ini menilai ada 4 kebajikan utama yakni: kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan menahan diri.²⁶ Hal tersebut familiar kita sebut sebagai self-control. Mengendalikan diri atau dalam ajaran *stoicisme* disebut faktor internal dan tangguh dalam menghadapi hal yang tidak dapat kita kendalikan. Penanaman nilai *stoicisme* yang diterapkan dengan nilai-nilai keislaman tanpa sadar diterapkan kepada siswa. Sehingga siswa menerima apa yang tidak lagi bisa diubah dan mengusahakan apa yang masih bisa kita kendalikan. Hal tersebut senada dengan penerapan maha karya Nurcholis Madjid yaitu Nilai Dasar Perjuangan (NDP) bab 3 yang membahas tentang kemerdekaan manusia (ikhtiar) dan keharusan universal (takdir) yang jika dikaitkan dengan konsep *stoicisme* dapat diambil konsep meng-ikhtiar faktor internal dan tawakal atas faktor eksternal (takdir). Dalam nilai dasar perjuangan, Cak Nur menuliskan:

“Keikhlasan yang insani itu tidak mungkin ada tanpa kemerdekaan. Kemerdekaan dalam pengertian kerja suka rela tanpa

²⁵ DI Fajrin, *Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Stoicisme*, Jurnal Riset Agama, Volume 2 Nomer. 1, (UIN SGD: 2022), hal 51

²⁶ Henry Manampiring, hal. 23

*paksaan yang didorong oleh kemauan yang murni. Kemerdekaan dalam pengertian kebebasan memilih sehingga pekerjaan itu benar-benar dilakukan dengan sejalan dengan hati nurani. Keikhlasan merupakan pernyataan kreatif kehidupan manusia yang berasal dari perkembangan tak terkekang dari pada kemauan sebaiknya. Keikhlasan adalah gambaran terpenting dari pada kehidupan manusia sejati.*²⁷

Dari kutipan tersebut dapat kita ambil kesimpulan jika faktor yang dapat kita kendalikan atas dasar kemerdekaan adalah faktor yang dapat kita perjuangkan (usaha) sedangkan terhadap faktor yang dikatakan Cak Nur sebagai faktor pernyataan kreatif dari perkembangan tak terkekang (faktor eksternal) tidak dapat kita atur datangnya namun dengan keikhlasan pasca kemerdekaan hakiki yang dapat dicapai manusia, penerimaan terhadap sesuatu yang tidak dapat kita kendalikan disebut Cak Nur sebagai gambaran terpenting dari pada kehidupan manusia sejati. Dari pernyataan tersebut juga dapat kita ambil kesimpulan jika keikhlasan hanya akan timbul setelah manusia melaksanakan kemerdekaanya.²⁸ Dengan kata lain ikhlas, pasrah, dan tawakal hanya boleh timbul setelah adanya usaha yang maksimal. konsep tersebut selaras dengan konsep ikhtiar dan tawakal dalam Islam.

²⁷ Nurcholish Madjid, hal. 5.

²⁸ *Ibid*, hal. 9.

3. Konsep Ikhtiar

Ikhtiar berasal dari bahasa arab yaitu *ikhtara-yakhtaru* yang memiliki arti memilih. Kata tersebut memiliki satu akar dengan kata *khair* dengan demikian dapat diartikan pula ikhtiar adalah memilih mana yang lebih baik di antara yang ada. Ikhtiar merupakan pilihan dan kegiatan merdeka dari individu. Ikhtiar merupakan usaha yang ditentukan pribadi dari banyak segi integral dan bebas, dan dimana manusia tidak diperbudak oleh sesuatu yang lain kecuali oleh keinginannya sendiri dan kecintaannya kepada kebaikan. Menurut Mu'ammam mengutip dalam kajian hadits tentang konsep ikhtiar dan takdir dalam pemikiran Al Ghozali dan Nurcholis Madjid,²⁹ Ikhtiar adalah sebuah usaha yang seharusnya dilakukan manusia untuk dapat memenuhi segala kebutuhan dalam kehidupannya baik secara material, emosional, spiritual, kesehatan, seksual, dan juga masa depannya agar tujuan hidup untuk dapat sejahtera dunia akhirat dapat terpenuhi. Sedangkan Khumaidi dalam bukunya mengutip perkataan Al-Allamah Al-Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menyebutkan bahwa ikhtiar memiliki arti pilihan, yaitu pilihan dari yang terbaik.³⁰ Sedangkan ditinjau dari segi istilah, ikhtiar adalah suatu upaya sungguh-sungguh dengan mengupayakan seluruh pemikiran dan zikir untuk dapat

²⁹ Mu'ammam, *Kajian Hadits tentang Konsep Ikhtiar dan Takdir dalam Pemikiran Muhammad Al-Ghazali dan Nurcholis Madjid (Studi Kasus: Komparasi Pemikiran)*, (Jakarta: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, 2019), hal 23

³⁰ Khumaidi, *Ikhtiar Dalam Pemikiran Kalam Hamka: Analisa Ikhtiar Sebagai Prinsip Pembangunan Harkat Hidup Manusia*, (Magister, Tesis, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2017), hal. 91

mengaktualisasikannya atau menampakkan arti dirinya sebagai hamba Allah Swt dan juga menempatkan dirinya bagian dari masyarakat yang terbaik (*khaira ummah*). Dengan kata lain, dengan berikhtiar manusia dapat memanusiakan dirinya.

Syekh Nawawi mengatakan bahwa ikhtiar merupakan salah satu bentuk tawakal seseorang kepada Allah yaitu rela terhadap sesuatu yang telah ditentukan Allah dari hasil ikhtiar tersebut, dan tidak memunculkan keinginan memiliki yang lebih banyak dari bagiannya itu.³¹

Ikhtiar juga merupakan usaha manusia untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya, baik material, spiritual, kesehatan dan masa depannya agar tujuan hidupnya selamat sejahtera dunia dan akhirat. Ikhtiar dilakukan dengan sungguh-sungguh, sepenuh hati, dan semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan dan keterampilannya, tetapi bila usaha gagal hendaknya tidak berputus asa. Karena Islam melarang umat muslim untuk berputus asa dan menganjurkan untuk tetap berusaha dalam memenuhi kebutuhan hidup untuk mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.³²

Pada dasarnya, hampir di setiap sudut kehidupan, kita akan menyaksikan betapa banyaknya orang yang bekerja, baik sebagai guru

³¹ Nawawi Al-Bantani, *Salālimul Fudhalā (Tangga-Tangga Orang Mulia)*, (Indonesia, Pustaka Mampir, 2018), hal. 59

³² Muhammad Syafiuddin, *Ikhtiar, Doa, Dan Tawakal Dalam Film "Rudy Habibie" (Analisis Semiotik Roland Barthes)*, (S.Sos, Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2019), hal. 27

yang mengajar di depan kelas, pegawai yang bekerja di kantor, petani yang bekerja di sawah, polisi yang mengatur lalu lintas, salesmen yang hilir mudik mendatangi toko dan rumah, buruh yang bekerja di pabrik dan segudang profesi lainnya. Mereka dalam melakukan pekerjaannya, tentu saja, ada sesuatu yang dikejar, ada tujuan serta ikhtiar yang sungguh-sungguh untuk mengujudkan aktivitasnya tersebut agar mempunyai arti atau bermakna dalam kehidupannya. Namun demikian, perlu diketahui tidak semua pekerjaan dapat dikategorikan sebagai pekerjaan, sebab di dalam pekerjaan tersebut ada terkandung tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu:

- a. Pekerjaan itu hendaklah dilakukan karena adanya dorongan (motivasi) dan tanggung jawab
- b. Apa yang dilakukan tersebut hendaklah dilakukan dengan sengaja, sesuatu yang direncanakan
- c. Apa yang dilakukan itu hendaklah ada sesuatu arah dan tujuan yang luhur, yang secara dinamis memberi makna bagi dirinya maupun bagi orang lain.

Bagi seorang muslim, dalam berusaha haruslah mempunyai visi dan misi yang jelas, yakni tidak bekerja asal-asalan. Tapi pandangan seperti tersebut sungguh sangat jelas tertanam dengan sangat kokohnya dalam diri setiap pribadi muslim, sehingga ia akan membuat suatu perencanaan bahwa setiap pekerjaan harus dilaksanakan dengan penuh semangat dan antusias. Sejalan dengan pandangan tersebut, Toha Tohara, mengatakan

bahwa “*Hidup mengukir rencana tanpa tujuan hanyalah membuang waktu*”.³³ Karena itu, untuk memulai suatu pekerjaan, hendaklah terlebih dahulu kita mempunyai rencana yang matang, sehingga pekerjaan kita tidak akan sia-sia. Manusia terbaik adalah yang terus bergerak, memanfaatkan setiap potensi yang dia miliki untuk merebut sebuah kemenangan. Potensi yang termanfaatkan tidak hanya dari fisik, tetapi juga dari jalur ruhiyah, misal shalat, zikir, dan do’a. Ikhtiar tanpa do’a adalah sebuah kesombongan. Sebagaimana do’a tidak disertai ikhtiar adalah kesia-siaan.

4. Konsep Tawakal

Kata Tawakal berasal dari bahasa arab yaitu *tawakul* yang berarti berserah dan bersabar. Sedangkan secara istilah tawakal adalah berserah kepada kehendak Tuhan dengan sepenuh hati percaya kepada Tuhan terhadap penderitaan, percobaan, dan apapun yang terjadi di dunia ini.³⁴ Dalam pemahaman masyarakat awam seringkali kata tawakal dimaknai sebagai sikap pasrah terhadap Allah swt, tanpa adanya keinginan untuk berusaha atau sikap pasif menunggu apa saja bakal terjadi tanpa usaha aktif atau ikhtiar meraih atau menolak sesuatu. Sikap pasrah ini selalu dijadikan sebagai alasan terhadap ketidak mampuan manusia dalam menggapai sesuatu atau dalam menjalankan suatu urusan. Sikap seperti

³³ Toha Tahara, *Etos Kerja Pribadi Muslim*. cet. VI, (Yogyakarta: Dana Bakti Wakaf, 2019), hal. 27.

³⁴ *Ibid*, hal. 31.

ini menyebabkan manusia salah paham dalam mengaplikasikan tawakal dalam kehidupan keduniawian.

Sikap tawakal merupakan penyerahan diri kepada Allah setelah sebelumnya didahului oleh usaha serta ikhtiar yang keras. Dengan kata lain, tawakal yang tidak disertai dengan usaha dan ikhtiar bukanlah merupakan sikap tawakal yang sebenarnya. Bertawakal tidaklah berarti meninggalkan upaya, bertawakal mengharuskan seseorang meyakini bahwa Allah yang mewujudkan segala sesuatu, sebagaimana ia harus menjadikan kehendak dan tindakannya sejalan dengan kehendak dan ketentuan Allah SWT.

Seorang muslim dituntut untuk berusaha tetapi di saat yang sama ia dituntut pula berserah diri kepada Allah SWT, ia dituntut melaksanakan kewajibannya, kemudian menanti hasilnya sebagaimana kehendak dan ketentuan Allah.³⁵ Orang yang bertawakal kepada Allah SWT tidak akan merasa kehilangan akal jika ada sesuatu yang mengecewakan dan tidak akan bersombong diri dari apa yang direncanakan sesuai dengan taufik Allah. Dengan sabar dan tawakal maka selalu terbawa untuk memperbaiki diri mana yang kurang dan menyempurnakan mana yang belum sempurna.³⁶ Tawakal yang diperintahkan dalam al-Qur'an dan as-Sunnah tidak menghendaki berhentinya usaha. Karena justru usaha itu yang akan menjadi sebab terjadinya perubahan. Allah telah mengatur

³⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Lentera Hati, Jakarta, 2020, hal. 488.

³⁶ *Ibid*, hal. 66

alam ini dengan hukum sebab-akibat. Semua yang terjadi di alam ini mengikuti hukum sebab-akibat yang telah ditentukan oleh Allah, bahkan peraturan-peraturan Allah pun sangat berkaitan dengan hukum ini.

Tawakal diposisikan sebagai salah satu kriteria pokok bagi seorang mukmin yang sebenar-benarnya, artinya sebagai salah satu ciri pokok iman yang benar dan sempurna kepada Allah adalah sikap pasrah, menyerahkan segala urusan kepada Allah. Nurcholis madjid mendefinisikan tawakal sebagai takdir atau qada dan qadar dalam rukun iman sesungguhnya mempunyai kaitan dengan kepastian aturan yang menguasai alam ini.³⁷ Jadi salah satu makna beriman kepada takdir, ialah beriman kepada adanya hukum-hukum kepastian yang menguasai alam sebagai ketetapan dan keputusan Allah yang tidak bisa dilawan, dan manusia tidak bisa tidak, harus memperhitungkan dan tunduk kepada hukum-hukum itu dalam amal perbuatannya. Artinya bahwa sesuai sunnatullah, keberhasilan manusia ditentukan oleh usahanya sesuai dengan pengetahuan dan kemampuannya mentaati dan memanfaatkan hukum alam, seiring dengan keyakinannya akan kekuasaan Allah untuk menolongnya dalam hal-hal di luar kemampuan dan pengetahuannya.

Nurcholis Madjid memandang tawakal kepada Allah sebagai kekuatan yang memberi ketenangan dan percaya diri dengan

³⁷ Nurcholish Madjid, hal. 7.

pertolongan Allah kepada seseorang dalam mengarungi kehidupan dengan berbagai tugas yang ada di dalamnya.³⁸

Dengan demikian konsep tawakal tidak dapat dipersempit dengan kata pasrah namun, jika konsep tawakal dipandang dengan semangat *free will* dan *free act*, maka yang akan timbul adalah sikap berserah diri dengan penuh harap setelah melakukan segenap usaha yang sungguh-sungguh sesuai dengan *sunnatullah*. Sementara itu jika tawakal dipandang berdasarkan sikap fatalisme, maka akan melahirkan pemahaman tawakal yang membawa seseorang kepada sikap fatalistic, pasif dan statis. Adapun dalam pandangan tokoh-tokoh pembaharu terlihat mereka memadukan antara tawakal sebagai sikap hati dan bekerja serta berusaha sesuai dengan *sunnatullah* sebagai suatu keharusan kehidupan di dunia, dan ini pula yang diajukan tokoh-tokoh sufi seperti yang telah disebutkan di atas. Mereka berpendapat, bahwa tawakal adalah amal batin sementara bekerja dan berusaha adalah sunnah Rasul saw, antara keduanya tidak boleh bertentangan, tetapi harus berjalan seiring.

Dalam pengajaran takdir di sekolah tersebut mengenal jika Islam itu diantara 2 pusran yang sama kua sehingga keduanya tidak dapat menarik kesalah satu sisi saja. Ketimpangan dari dua dalil di atas dijawab oleh QS. Al Hadid (57): 23 sebagai berikut:

³⁸ *Ibid, hal. 9*

لِكَيْلًا تَأْسُؤُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

“(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu.”³⁹

Dari dalil ini dapat kita simpulkan jika konsep ikhtiar dan takdir dalam Islam sangat relevan untuk penerapan filsafat *stoicisme* secara sederhana. Ikhtiarkan apa yang ada dalam kendali kita dan tawakalkan apa yang tidak ada dalam kendali kita. Utamakan apa yang menjadi kepuasan diri dan jangan terpaku pada kepuasan yang tidak dapat kita penuhi.⁴⁰ Karena jika hanya bisa menutup telinga dan mengubah seluruh *mindset* buruk kita terhadap sesuatu menjadi pikiran yang positif sedangkan kita tidak bisa membungkam jutaan mulut yang kita hadapi. Dengan demikian konsep yakin, usaha, sampai harus beriringan dengan konsep bersyukur dan ikhlas dan tercapailah yang dikatakan Nurcholis Madjid sebagai kehidupan manusia sejati.

B. Mental Breakdown

Mental Breakdown adalah stress kronis yang bisa dipicu oleh gangguan kejiwaan yang memang sudah dialami seseorang atau peristiwa sehari-hari, perubahan drastis dalam hidup, ataupun adanya suatu beban yang sudah lama ditumpuk dari kejadian masa lalu.⁴¹

³⁹ Kementerian Agama RI, hal. 540

⁴⁰ Henry Manampiring, hal. 117.

⁴¹ Saefullah, Manajemen Pendidikan Islam, (Bandung: Pustaka Setia, 2018), hal 4

Kesehatan mental merupakan salah satu faktor penting bagi masa depan dan kesejahteraan remaja. Deteksi dini masalah mental, emosional dan perilaku sangat penting untuk mencegah kemunculan gangguan perilaku yang lebih nyata. Masalah mental, emosional dan perilaku pada remaja dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah lingkungan sekolah.⁴² Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang, di mana pada masa ini terjadi banyak perubahan, baik perubahan biologik, psikologik maupun perubahan sosial. Fase perubahan tersebut seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri maupun konflik dengan lingkungan sekitarnya. Apabila konflik-konflik tersebut tidak dapat teratasi dengan baik maka dalam perkembangannya dapat membawa dampak negatif terutama terhadap pematangan karakter remaja dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental.

Kelainan mental, emosional dan perilaku (*MEB disorders*) seperti depresi, masalah perilaku dan penyalahgunaan zat di antara anak-anak dan remaja menyebabkan beban yang berat bagi keluarga, bangsa dan diri mereka sendiri. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental merupakan faktor yang penting bagi masa depan dan kesejahteraan remaja. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2007, prevalensi masalah mental dan emosional pada orang Indonesia dengan

⁴² Mukhlis, H., & Koentjoro, *Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA*. (Gadjah Mada Journal of Professional Psychology: 2018), Hal. 203–215.

usia di atas 15 tahun adalah 11.6%.⁴³ Berbagai faktor yang dapat meningkatkan atau menurunkan risiko kelainan mental, emosional dan perilaku pada remaja antara lain kompetensi dan karakteristik individu, keluarga, kualitas sekolah dan karakteristik di level komunitas. Faktor-faktor tersebut cenderung memiliki efek kumulatif, dimana faktor risiko yang besar akan meningkatkan kemungkinan dampak negatif sedangkan sejumlah besar faktor protektif akan menurunkan kemungkinan terjadinya dampak negatif. Tuntutan dan kewajiban yang harus dihadapi para remaja di sekolah dapat mempengaruhi masalah mental emosional remaja. Keinginan orang tua untuk memberikan fasilitas terbaik bagi anak-anaknya dalam hal pendidikan semakin besar.

Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang.⁴⁴ Dewasa ini banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja tidak dapat dikatakan lagi sebagai anak kecil, namun ia juga belum dapat dikatakan lagi sebagai orang dewasa. Hal ini terjadi oleh karena di masa ini penuh dengan gejala perubahan baik perubahan biologi, psikologi, maupun perubahan sosial. Akhir-akhir ini sering muncul perilaku yang aneh atau tidak sesuai dengan biasanya yang ditampilkan oleh para peserta didik, banyak berita yang menyajikan tentang dunia pendidikan dan keanehan yang dilakukan peserta didik yang sangat menyorot

⁴³ *Ibid*, 218-219

⁴⁴ Yamamoto dan Holloway, S. D, *Parental expectations and children's academic performance in sociocultural context*. (Educational Psychology Review: 2019), hal. 189–214

perhatian publik, diantaranya seperti cara berpakaian yang tidak sesuai dengan peraturan, gaya bicara yang aneh-aneh, gaya rambut yang diacak-acak, serta berbagai bentuk kenakalan yang cenderung kepada bentuk pelanggaran kriminal, semua perilaku tersebut memiliki kecendrungan ketidak sehatan mental. Berkaitan dengan hal ini, menurut Surya menjelaskan beberapa bentuk permasalahan kesehatan mental disekolah yaitu masalah kesulitan belajar, masalah kenakalan remaja, masalah disiplin, dan terakhir masalah gangguan mental.

Dengan permasalahan - permasalahan kesehatan mental di atas dapat kita lihat kesehatan mental merupakan jenis masalah yang juga dapat timbul di sekolah. Menurut Surya yang dikutip dalam *Parental expectations and children's academic performance in sociocultural context* mengemukakan bahwa Anak yang sehat mentalnya adalah merasa bahwa anak-anak lain menyukainya, merasa aman, merasa tenang, tidak takut sendirian dapat tertawa pada situasi yang lucu, berbuat sesuai dengan umurnya menunjukkan sikap tenang, tidak takut oleh suatu objek tertentu, senang bersekolah senang bermain, mempunyai perasaan berkelompok, merasa bagian dari kelompok periang dan optimis.⁴⁵ Sedangkan menurut Yusuf yang dikutip dalam *Parental expectations and children's academic performance in sociocultural context* mengatakan bahwa "Perkembangan kesehatan mental individu dipengaruhi oleh kualitas iklim sosio-emosional di

⁴⁵ *Ibid*, hal. 187

sekolah maupun keluarga".⁴⁶ Apabila iklim kurang kondusif, seperti: hubungan antar siswa dengan siswa lain yang mengalami stres, penerapan nilai-nilai moral rendah dan adanya diskriminasi atau ketidakadilan, maka perkembangan kesehatan mental peserta didik akan mengalami hambatan. Di sekolah Guru Bimbingan dan Konseling ataupun konselor sangat membantu dalam pembentukan karakter peserta didik, karena guru di sekolah merupakan sarana kedua yang bertugas dalam proses pertumbuhan dan perkembangan mental anak, yang dapat terbentuk di lingkungan sekolah, sehingga guru Bimbingan dan Konseling maupun konselor mampu memahami masalah mental anak yang belum terkategori gangguan mental.

Kesehatan mental dapat dipahami sebagai terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁴⁷ Dengan peserta didik mempunyai mental yang sehat, diharapkan peserta didik dapat terhindarnya dari gejala jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*psychose*), dapat menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, masyarakat atau lingkungannya, dan dapat mengembangkan potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga menyebabkan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain, serta terhindar

⁴⁶ *Ibid*, 215-216.

⁴⁷ Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2020), hal. 23-26

dari gangguan dan penyakit jiwa. Peranan Bimbingan dan Konseling di sekolah sangat diperlukan bagi peserta didik dalam membantu peserta didik mengenal secara dini tentang kesehatan mental.